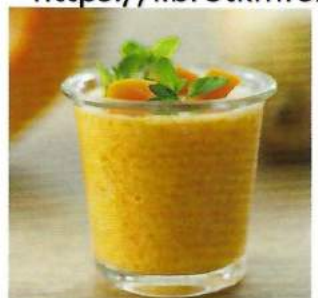










EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS




Licuados, batidos, infusiones y otras bebidas saludables

Curas depurativas
y de adelgazamiento






Las bebidas

Fuente de placer y salud o de desdicha y enfermedad.

Después de respirar, beber es la siguiente actividad fisiológica que realiza el ser humano nada más nacer. Y a lo largo de toda su vida continuará bebiendo todos los días, ya sea agua o cualquier otro líquido de la amplia gama que la naturaleza y la industria alimentaria ponen a nuestra disposición.

Existen bebidas refrescantes, nutritivas y curativas como los jugos, licuados (batidos), caldos e infusiones; pero también otras que hacen engordar como los refrescos azucarados, o cuyo consumo se asocia a daños en diversos órganos, conducta violenta y accidentes, como ocurre con las bebidas alcohólicas. Hay bebidas que curan y bebidas que matan.

Puesto que estamos obligados a beber, conviene conocer las características de cada tipo de bebida para poder elegir sabiamente la que se vaya a tomar. A esta tarea descriptiva se dedica el primer capítulo de esta obra.



Sumario del capítulo

¿QUÉ BEBER?

Panorama de todas las bebidas de esta obra.
Ver el índice completo de tipos de bebidas en la página 334.

AGUA (PÁG. 16)

La bebida por excelencia. Imprescindible en cualquier circunstancia, dieta o cura.

- Necesaria para la vida. Limpia y refresca el organismo.



BEBIDAS DE CEREALES (PÁG. 26)

La malta en Europa, el atole en Centroamérica y la chicha en los países andinos de Sudamérica son algunas de ellas.

- Nutritivas y digestivas.





JUGOS O ZUMOS (PÁG. 18)

Líquidos obtenidos de las frutas y hortalizas mediante procedimientos mecánicos, ya sea centrifugado, exprimido o presionado.

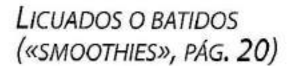
- Ricos en vitaminas y antioxidantes.



LECHES VEGETALES (PÁG. 28)

Elaboradas con granos, como la avena; semillas, como la soja; o tubérculos, como la chufa. Una alternativa saludable a la leche de vaca.

- Fuente de proteínas, grasas esenciales, vitaminas y minerales.



LICUADOS O BATIDOS («SMOOTHIES», PÁG. 20)

Obtenidos mediante triturado o licuado (batido), generalmente de frutas, aunque también pueden ser de verduras. Opcionalmente, se les puede añadir agua, leche vegetal o leche de vaca.

- Su contenido en fibra, vitaminas y otros nutrientes es el mismo que el de las frutas u hortalizas con las que está elaborado, pero en estado semilíquido.



BEBIDAS SIN ALCOHOL

- Vino sin alcohol (pág. 34).
- Cerveza sin alcohol (pág. 35).
- Cócteles vírgenes (pág. 36).





Limonadas (pág. 244)

Bebidas elaboradas con jugo de limón disuelto en agua y, opcionalmente, con azúcar u otros ingredientes.
• Depurativas y desintoxicantes.



Caldos vegetales (pág. 246)

Líquidos obtenidos por la cocción de una o varias verduras en agua.
• Fuente de sales minerales.

Infusiones (pág. 247)

Obtenidas mediante agua caliente añadida a hojas, flores u otras partes de las plantas.
• Digestivas, laxantes, sedantes, etcétera.



Sopas frías

Elaboradas con hortalizas trituradas, como el gazpacho.
• Fuente de vitaminas y minerales.



Otras bebidas

• **Néctares:** Se llama néctar de frutas a una bebida elaborada industrialmente a base de:
  – Agua.
  – Pulpa y jugo de fruta (mínimo 50%).
  – Azúcares o edulcorantes artificiales.
  – Aditivos como el ácido cítrico.

Se puede decir que un néctar es un jugo de fruta con su pulpa, rebajado con agua. Su contenido en vitaminas, minerales y fitoquímicos antioxidantes es menor que el de los jugos de fruta. Si se puede disponer de un jugo fresco, resulta preferible al néctar.

• **Aguas frescas**: Típicas de México y Centroamérica, son bebidas no alcohólicas muy populares. Constituyen una buena alternativa a los refrescos carbonatados. Se elaboran con tamarindo, chía (pág. 178), arroz (pág. 138) o flor de Jamaica (pág. 86).

• **Jarabes**: Bebidas espesas a base de azúcar o miel con jugos de frutas, de hortalizas, u otros productos medicinales.

Bebidas con inconvenientes

• Leche de vaca (pág. 42).
• Refrescos (pág. 43).
• Té, café, mate y guaraná (pág. 44).
• Bebidas energizantes (pág. 45).





Bebidas perjudiciales

• Bebidas alcohólicas de cualquier tipo y graduación, desde la cerveza y el vino hasta el aguardiente y el tequila (pág. 46).

Agua



Ninguna bebida calma la sed como el agua fresca y pura.

Por muchos jugos, licuados (batidos) y otras bebidas que se tomen, hay un líquido que no debe nunca faltar: el agua. Cualquiera de las curas de desintoxicación, de tratamiento o de adelgazamiento descritas en los tres últimos capítulos, debe ir acompañada de varios vasos de agua al día.

El agua es el disolvente universal de la materia viva. Limpia el cuerpo por dentro y por fuera. Pero a la vez, el agua también puede ser el vehículo para que toxinas indeseables entren en el organismo. Por eso resulta importante elegir qué agua beber.

Qué agua beber

- **Agua potable**: Es la legalmente apta para el consumo humano. Las leyes sobre calidad del agua, en muchos países, toleran que el agua potable contenga cantidades pequeñas pero significativas de numerosas toxinas como el arsénico, el cadmio o el cianuro. Los efectos tóxicos acumulativos de pequeñas cantidades de toxinas tomadas a diario con el agua potable no se hallan bien estudiados aún.
- **Agua alcalina o ionizada**: Se obtiene tratando el agua potable mediante electrólisis u otros procedimientos eléctricos. Según sus proponentes, el pH alcalino (alrededor de 8,8) de este tipo de agua la hace capaz de neutralizar el exceso de ácidos en la sangre. Se le atribuye efecto antioxidante y antienvejecimiento, pero no existe suficiente apoyo científico que lo justifique.
- **Agua filtrada**: Agua potable que ha pasado por un filtro, generalmente de carbón activado. Los filtros generalmente eliminan las partículas en suspensión, los microorganismos (no los virus, que son filtrables), el cloro y los pesticidas, pero dejan pasar la mayor parte de los contaminantes químicos.
- **Agua mineral**: Procedente de manantiales, aporta una cantidad variable de minerales. Al estar embotellada se garantiza que no contiene gérmenes.
- **Agua tratada mediante ósmosis inversa**: Es un agua prácticamente pura. Gracias a unas membranas especiales

se elimina entre el 90% y el 95% de las sales minerales y contaminantes que hay en el agua potable.

- **Agua purificada**: Agua potable sometida a diversos procesos como cloración, filtración, ósmosis inversa y ozonización.
- **Agua destilada**: Es agua químicamente pura; agua y nada más que agua. El procedimiento de destilación consiste en hervir el agua y luego enfriar el vapor para que se condense y forme gotas de agua pura. El agua destilada es la bebida más pura y libre de toxinas que existe. Estas son sus ventajas:
  - No contiene ningún microorganismo, ni virus ni bacterias ni parásitos, pues ha sido hervida. Esto asegura que no transmita ni gastroenteritis ni ninguna otra enfermedad infecciosa.
  - No contiene metales pesados ni contaminantes químicos, pues quedan depositados en el recipiente de ebullición, o si son volátiles, en el filtro de carbono que incorporan los aparatos de destilación.
  - Es cierto que el agua destilada no aporta sales minerales de ningún tipo, ni de calcio ni de potasio ni otras, a diferencia del agua potable o del agua mineral. Pero a la vez que carece de sales también se halla libre de toxinas.

Cuánta agua beber

Beber solamente cuando se tiene sed puede no ser suficiente para mantener una buena hidratación. Si los riñones funcionan adecuadamente, conviene beber tanta agua como para que la orina sea de color claro. Si el color de la orina es amarillo intenso, significa que no se está bebiendo suficiente agua.

- En general, de seis a ocho vasos (1,5-2 litros) diarios es suficiente, pero esa cantidad depende de la temperatura ambiente y del tipo de alimentación.
- Durante las curas, de dos a cuatro vasos (de 0,5 a 1 litro) suele ser suficiente.



Agua destilada, la más segura

La falta de sales minerales en el agua destilada no supone ningún riesgo para la salud. Cualquier fruta u hortaliza, entera, en jugo o en caldo, compensa sobradamente la falta de minerales del agua destilada. Obtener minerales a partir del agua potable implica ingerir también muchas toxinas indeseables.

El agua destilada no contiene ni toxinas ni ningún tipo de gérmenes, y resulta perfectamente adecuada para el consumo humano.



Destilador de agua doméstico.

JUGOS Y LICUADOS - 1

Después del agua, las bebidas más refrescantes y saludables.

La elaboración de jugos y licuados (batidos) supone tener que procesar mecánicamente las frutas y hortalizas. Y, como todo procesamiento de alimentos, presenta ventajas y algunos inconvenientes.

VENTAJAS DE LOS JUGOS

- **Naturales**: Los jugos se elaboran con alimentos vegetales crudos y frescos, permitiendo aprovechar así todo su poder preventivo y curativo.
- **Altas dosis de vitaminas y antioxidantes.** Los jugos permiten ingerir cantidades de vitaminas, minerales y antioxidantes que difícilmente podrían obtenerse comiendo los alimentos enteros. Por ejemplo, masticar seis zanahorias requiere tiempo y una buena dentadura, pero beberlas en jugo está al alcance de todo el mundo. La alta concentración de principios activos en los jugos los hace adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- **Óptima absorción.** Al no contener fibra insoluble (fibra dura), los jugos permiten una digestión y absorción más fácil y rápida de vitaminas, minerales y antioxidantes que con los alimentos enteros.
- **Desintoxicantes y depurativos**, lo que los hace idóneos para eliminar toxinas y perder peso.
- **Aprovechamiento de todas las partes de las hortalizas.** Los tallos del brócoli, la base de la coliflor o los tallos de las alcachofas (alcauciles), por ejemplo, se suelen desechar. Sin embargo, pueden aprovecharse para jugo.
- **Mejor aceptación**: Los jugos de verduras son habitualmente mejor aceptados y tolerados que las mismas verduras enteras cocinadas, especialmente por parte de los niños.



VENTAJAS DE LOS LICUADOS (BATIDOS)

- **Contienen toda la fibra:** Los licuados o batidos incluyen todos los componentes de las frutas u hortalizas enteras con los que han sido elaborados. La mayor cantidad de fibra garantiza una absorción más lenta de la glucosa y un efecto laxante más marcado.
- **Saciantes**: Al contener toda la fibra de las frutas y hortalizas, resultan más saciantes que los jugos, lo que conviene en las curas de adelgazamiento para disminuir el apetito.
- **Nutritivos**: Los licuados o batidos suelen incluir leches vegetales (opcionalmente de vaca), semillas y otros ingredientes nutritivos, por lo que pueden llegar a sustituir a una comida sólida (ver pág. 28).

Inconvenientes de los jugos y licuados (batidos)

- **Molestias en el estómago**: Si se beben muy rápido y sin diluir pueden causar una pasajera y leve incomodidad.
- **Subida de glucosa**: Los jugos y licuados (batidos) con azúcar añadido pueden provocar aumentos bruscos del nivel de glucosa en la sangre. En cambio, los jugos y licuados naturales y sin azúcar añadido son tolerados incluso por los diabéticos (ver pág. 272).
- **Exceso de nitratos:** Las verduras de hoja (como la espinaca), especialmente si han sido cultivadas en invernadero, y también los tubérculos o raíces como la remolacha (betabel) procedentes de cultivo convencional (no orgánico o no ecológico), pueden contener una elevada proporción de nitratos. Los nitratos son ingredientes naturales de las verduras y hortalizas, pero su nivel aumenta cuando se abusa de los fertilizantes o abonos químicos. Una mayor ingesta de nitratos de origen alimentario no supone problemas para la salud de la mayor parte de los adultos, pero sí para los niños de menos de 3 años de edad. Se recomienda que los niños no ingieran más de 200 g de espinacas al día, lo cual es poco probable que ocurra.
- **Interacción con los anticoagulantes orales**: Algunas verduras y frutas ricas en vitamina K pueden causar interacciones con los anticoagulantes orales (ver cuadro adjunto).

Sintrom o warfarina: interacciones con ciertos jugos

Los pacientes en tratamiento con Sintrom o Warfarina (anticoagulantes orales) deben tomar precauciones a la hora de consumir bebidas ricas en verduras y otros alimentos ricos en vitamina K. Se entiende que un alimento o bebida es rico en vitamina K cuando una porción aporta más del 20% de las necesidades diarias de esta vitamina.

Son ricos en vitamina K muchos de los jugos o batidos (licuados) con alguno de estos ingredientes:

- Espinacas.
- Coles o repollos.
- Otras verduras.
- Tomates y otras hortalizas.

El Sintrom o la Warfarina neutralizan la acción de la vitamina K, por lo que al tomar bebidas ricas en esta vitamina es necesario:

- Un control más frecuente del tiempo de protrombina (índice INR).
- Un posible aumento de la dosis de medicación anticoagulante.

Antes de tomar jugos ricos en vitamina K se debe consultar al médico. El alcohol y muchos medicamentos también causan interacción con el Sintrom o la Warfarina.



Energía matutina
Tomar un jugo por la mañana proporciona un impulso natural de energía que hace innecesario el uso de estimulantes como el café.

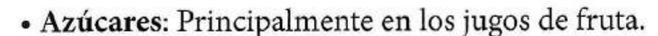
Jugos y licuados - 2

Excelente fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes.

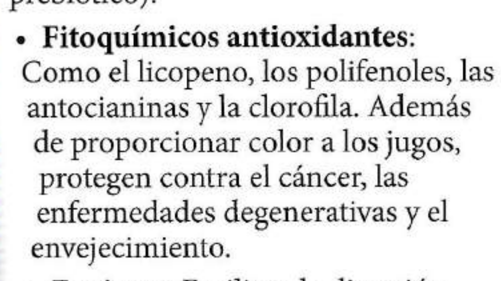
Nutrientes y antioxidantes en los jugos y licuados (batidos)

- **Proteínas**: Todos los jugos contienen una cantidad no despreciable de proteínas. Por ejemplo, un vaso de jugo de zanahoria aporta 2 g de proteínas, las mismas que dos cucharadas de yogur.





- **Azúcares**: Principalmente en los jugos de fruta.
- **Grasas**: Pocas, pero de alta calidad, como los ácidos grasos esenciales omega-3 en los jugos verdes.
- **Vitaminas**:
  - Hidrosolubles, principalmente la C y las del grupo B (excepto la B_{12}).
  - Liposolubles como la A (provitamina en forma de betacaroteno y otros carotenoides), la E y la K. Recientemente se ha descubierto que la vitamina K protege contra la osteoporosis y la diabetes.
- **Minerales:** magnesio, calcio, hierro y cinc, fácilmente absorbibles.
- **Fibra**: Principalmente de tipo soluble formada por pectinas, gomas y mucílagos.
  - Fibra insoluble: Aumenta el volumen de las heces y evita el estreñimiento (constipación).
  - Fibra soluble: Vuelve las heces más blandas, facilitando la defecación. Regula la absorción de glucosa; nutre las bacterias de la flora intestinal (efecto prebiótico).



- **Fitoquímicos antioxidantes**: Como el licopeno, los polifenoles, las antocianinas y la clorofila. Además de proporcionar color a los jugos, protegen contra el cáncer, las enfermedades degenerativas y el envejecimiento.
- **Enzimas**: Facilitan la digestión, aliviando el trabajo del estómago, del intestino y del páncreas.

Bajos en calorías

Los jugos y licuados (batidos) verdes («green smoothies») obtenidos de verduras y otras hortalizas frescas son desintoxicantes y muy bajos en azúcar, por lo que resultan esenciales en una cura de adelgazamiento (pág. 290).



CONSERVACIÓN DE LOS JUGOS Y LICUADOS (BATIDOS)

Lo ideal es consumir los jugos y licuados (batidos) recién hechos. Pero si no fuera posible, se logra prolongar hasta tres días su valor nutritivo y propiedades siguiendo estos sencillos consejos:

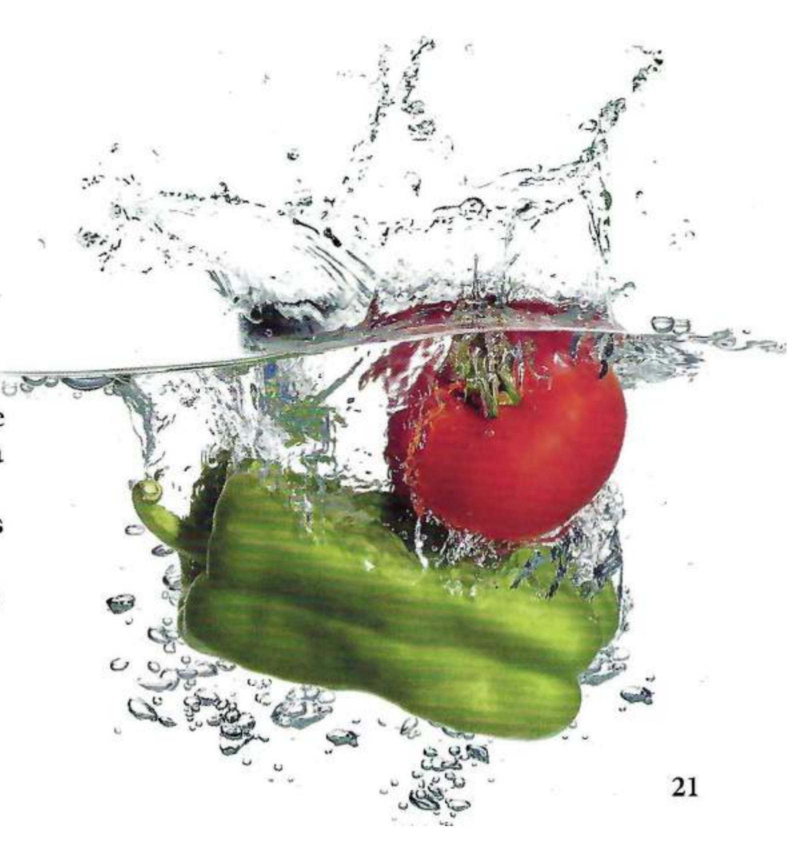
- **Añadir el jugo de medio limón** por cada vaso de jugo o licuado, en caso de que no forme parte de sus ingredientes. El limón es un poderoso antioxidante que evita la descomposición de los nutrientes.
- **Guardar en un recipiente cerrado.** El contacto con el oxígeno del aire favorece la oxidación de las vitaminas y fitoquímicos antioxidantes de los jugos o licuados (batidos), sus ingredientes más delicados.
- **Conservar en el refrigerador o frigorífico.** El calor y la luz también aceleran la descomposición de las vitaminas y antioxidantes, por lo que un lugar frío y oscuro favorece su conservación.

Los tres enemigos de la conservación
El aire, la luz y el calor son los tres grandes enemigos de la conservación de los jugos y licuados (batidos).

ELABORACIÓN DE JUGOS Y LICUADOS (BATIDOS)

Para elaborar correctamente un jugo o licuado (batido), conviene seguir los siguientes pasos:

- Lavar bien las frutas y hortalizas.
- Cuando se pueda, pelarlas si no son de cultivo orgánico (ecológico).
- Desechar las partes enmohecidas o dañadas.
- Eliminar los huesos (carozos) y semillas siempre que sea posible, especialmente de las frutas de la familia de las Rosáceas, como los melocotones (duraznos) y manzanas. Las semillas más suaves como las de los pepinos, las uvas y los cítricos pueden formar parte del jugo. Las semillas de la papaya son medicinales (antiparasitarias), pero dan sabor picante.



JUGOS Y LICUADOS: MÁQUINAS

Sin la ayuda de máquinas, resulta muy difícil convertir las frutas y hortalizas en líquidos.



Extractor de jugo por centrifugación

Separa la fibra insoluble del jugo.

- Ventajas: Rapidez.
- Inconvenientes: El giro de las cuchillas a gran velocidad calienta el alimento y puede provocar la degradación de algunas vitaminas.
- El jugo contiene:
  - La mayor parte de las vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas del alimento sólido.
  - Solamente la fibra soluble, pero no la insoluble.

Licuadora (batidora)

Deshace la fruta íntegramente, sin eliminar ninguno de sus componentes.

- Ventajas: Los licuados (batidos) contienen todos los componentes de la fruta u hortaliza, pero en estado semilíquido.
- Inconvenientes: Algunas hortalizas, como la zanahoria, el apio o el rábano, y algunas frutas, como la manzana, quedan muy espesas y hay que diluirlas con otro líquido.
- El licuado (batido) contiene: Lo mismo que la fruta u hortaliza, pero triturado.





Extractor masticador

Obtiene el jugo presionando las frutas u hortalizas mediante unos rodillos que giran a baja velocidad.

- Ventaja: Al girar a bajas revoluciones, no se produce calentamiento como con los extractores y las licuadoras, con lo que no hay pérdida de nutrientes.
- Inconveniente: Lentitud; precio elevado.
- El jugo contiene:
  - La mayor parte de las vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas.
  - La fibra soluble y una parte de la insoluble.

Todas las máquinas usadas para elaborar bebidas

España	Hispanoamérica	Anglófonos	Características	Ilustración
Licuadora	**Extractor de jugo** Juguera	Juicer Juice extractor	• Electrodoméstico utilizado para extraer el zumo de las frutas y hortalizas por *centrifugación*.	
Batidora de vaso	**Licuadora**	Blender	• Electrodoméstico con un motor eléctrico que hace girar unas cuchillas que *muelen o trituran* los alimentos.	
Batidora de mano (brazo)	**Licuadora de mano** Batidora	Hand blender	• Electrodoméstico que permite moler los ingredientes de una receta en el *mismo recipiente* en el que esta se prepara.	
Extractor masticador	**Extractor masticador** Exprimidor masticador	Masticating juicer	• Electrodoméstico utilizado para extraer el jugo de frutas y hortalizas *por presión*.	
Exprimidor	**Exprimidor**	Citrus juicer	• Aparato para obtener el jugo de los cítricos.	
Picadora	**Picadora**	Food chopper (suitable for nuts)	• Electrodoméstico usado para triturar alimentos, especialmente adecuado para las semillas.	
Pasapuré	No se conoce este aparato. Su equivalente es el machacador o majador de papas.	Vegetable mill	• Filtro giratorio usado para triturar los alimentos blandos como los tomates, o las verduras y las legumbres cocidas convirtiéndolas en puré o sopa fría.	

* En negrita y destacado el término usado preferentemente en esta obra.

Endulzar las bebidas

Entre todas las opciones disponibles, la estevia y la melaza son las más recomendables.

Se calcula que en la alimentación moderna occidental, el 14% de todas las calorías proceden de azúcares añadidos,[1] una buena parte de ellos formando parte de bebidas. El café, los refrescos y las gaseosas o sodas contienen generalmente importantes cantidades de azúcar, lo cual aumenta el riesgo de:

- Obesidad.
- Diabetes tipo 2.
- Osteoporosis.
- Enfermedades cardiovasculares.

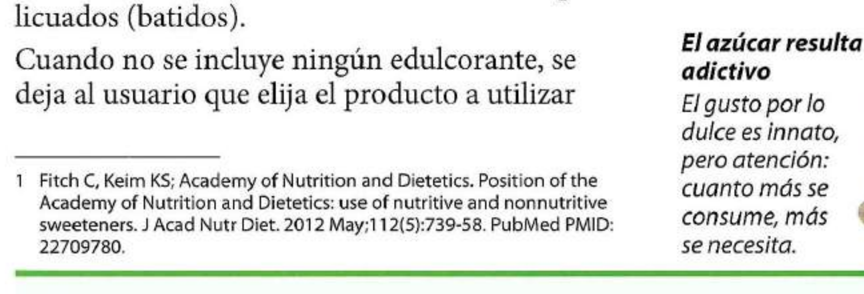
Recomendaciones

En los ingredientes de las bebidas de esta obra, solamente se incluye el edulcorante cuando cumple alguna función específica, aparte de la de endulzar, como es el caso de la melaza en algunos licuados (batidos).

Cuando no se incluye ningún edulcorante, se deja al usuario que elija el producto a utilizar y su cantidad, teniendo en cuenta estas recomendaciones:

- Reducir la cantidad de azúcar o edulcorantes añadidos a las bebidas. De esta forma se evita el exceso de calorías y se disfruta más del sabor natural de los jugos, licuados (batidos) e infusiones.
- Usar preferentemente edulcorantes no nutritivos (sin calorías), como la estevia.





El azúcar resulta adictivo

El gusto por lo dulce es innato, pero atención: cuanto más se consume, más se necesita.

1 Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Acad Nutr Diet. 2012 May;112(5):739-58. PubMed PMID: 22709780.

Edulcorantes no nutritivos (sin calorías)

De origen natural

Son extractos de diversas plantas de sabor muy dulce pero que no aportan calorías.

- **Estevia** (*Stevia rebaudiana*): Planta tropical recomendable para diabéticos e hipertensos. Se usa generalmente en forma de extracto líquido.
- **Luo han guo** (*Siraitia grosvenorii*): Fruto de una planta china cuyo extracto ha sido aprobado por la FDA estadounidense.
- **Yacón** (*Smallanthus sonchifolius*): Tubérculo andino de sabor dulce gracias a unos azúcares no asimilables. Se usa en forma de jarabe.

De origen artificial

- **Acelsulfame K, aspartame, neotame y sacarina**: Aunque no aportan calorías, algunos estudios han mostrado que favorecen la ganancia de peso porque hacen que se aumente el consumo de alimentos calóricos.
- **Sucralosa** (Splenda): Sustancia elaborada mediante una modificación química del azúcar de mesa (sacarosa) para que endulce sin aportar calorías.



Estevia, el edulcorante más utilizado (cero calorías)

Por su facilidad y seguridad de uso, la estevia es el edulcorante no calórico más usado y recomendable. Unas tres gotas equivalen a una cucharadita de azúcar blanco.

Edulcorantes nutritivos (con calorías)

Dan un sabor dulce a las bebidas o alimentos. Por contener azúcares, aportan calorías. Además de azúcares, todos contienen vitaminas y minerales en mayor o menor cantidad, excepto el azúcar blanco.

Melaza o miel de caña

- Se obtiene concentrando mediante cocción el jugo de la caña de azúcar.
- Es el más nutritivo de todos los edulcorantes: rico en hierro, magnesio y vitaminas del grupo B.

Piloncillo o panela

- Recibe también otros nombres como raspadura, chancaca, empanizao o tapa de dulce.
- Se obtiene solidificando la melaza.
- Su valor nutritivo es alto, igual que la melaza.



La melaza y el piloncillo o panela

De entre todos los edulcorantes calóricos, la melaza y su versión sólida, el piloncillo o panela, son los más nutritivos, seguidos por el azúcar integral. Todos ellos, además, tienen una alta capacidad antioxidante.

Azúcar integral, negro, crudo

- Variantes: Azúcar mascabado o turbinado.
- Contiene una cierta cantidad de vitaminas y minerales, pero considerablemente menos que la melaza.



Azúcares
Unas 65 calorías por cucharada.

- Cuidado, existe un tipo de azúcar moreno, que en realidad se debe llamar azúcar rubio, que consiste en azúcar blanco con colorante de caramelo.

Sirope de arce

- Contiene polifenoles antioxidantes, especialmente el de color oscuro.
- Se usa en las curas depurativas (ver pág. 226).

Sirope de agave

- Obtenido de la savia de las pencas (hojas carnosas) del agave azul o maguey, una especie de cacto muy abundante en el norte de México.
- El sirope de agave crudo favorece el desarrollo de la flora intestinal beneficiosa (efecto prebiótico).
- Bien tolerado por los diabéticos.

Miel de abejas

- Es el edulcorante más antiguo. Aunque apenas aporta vitaminas y minerales, contiene unas proteínas de acción antimicrobiana.

Algarrobina

- Jarabe denso como la miel y de color oscuro obtenido de la algarroba peruana.
- Contiene proteínas y vitaminas, además de azúcares.

Arrope

- Jarabe obtenido mediante la cocción y deshidratación del mosto. Se le pueden añadir diversas frutas como tuna (higo chumbo) o melón.

Sirope de maíz

- El sirope de maíz, alto en fructosa, es el edulcorante calórico más usado por la industria alimentaria. Es un azúcar refinado y con escaso valor nutricional.

Azúcar blanco o refinado

- El menos nutritivo y saludable de todos los azúcares.
- Refinado mediante aditivos como el dióxido de azufre y el ácido fosfórico.
- Solamente aporta calorías vacías.



Melaza, miel o siropes
Unas 50 calorías por cucharada.

Capacidad antioxidante de diversos edulcorantes nutritivos (calóricos)[1]

- **Alta**: Melaza, azúcar integral.
- **Intermedia**: Sirope de arce, azúcar moreno, miel.
- **Baja**: Azúcar blanco, sirope de maíz, sirope o néctar de agave.

1 Phillips KM, Carlsen MH, Blomhoff R. Total antioxidant content of alternatives to refined sugar. J Am Diet Assoc. 2009 Jan;109(1):64-71. PubMed PMID: 19103324.

BEBIDAS DE CEREALES

Todas las bebidas aquí mostradas son sin alcohol, aunque ¡atención!: existen bebidas de cereales con alcohol.

Se entiende por cereales las semillas o granos de las diversas especies de la familia botánica de las Gramíneas, como el trigo, el arroz o el maíz. Los cereales son la base de la alimentación humana, pero también la materia prima para elaborar nutritivas bebidas.

MALTA

Bebida obtenida a partir de granos de cebada, un cereal semejante al trigo, germinados y tostados.

La malta contiene proteínas, vitaminas del grupo B (particularmente la B_9 o folato), y minerales como el hierro, cinc y calcio.

Por ser nutritiva y energizante, la malta se recomienda a deportistas, niños, mujeres embarazadas y que amamantan.



Malta espumosa

La malta con gas carbónico es similar a la cerveza sin alcohol, pero más dulce y sin el sabor amargo típico del lúpulo que caracteriza a todas las cervezas.

MOTE CON HUESILLOS

Bebida típica chilena, muy refrescante, a base de mote de trigo con melocotones (duraznos) deshidratados llamados huesillos. Aporta hidratos de carbono y proteínas del trigo, así como vitaminas y antioxidantes del melocotón (durazno).



Elaboración

- Poner los huesillos a remojo toda una noche.
- Cocer los huesillos durante media hora en agua con azúcar (preferiblemente integral, panela o piloncillo, y en poca cantidad) y un palito de canela o un clavo de olor. En lugar de azúcar, puede usarse miel de caña (melaza) o de abejas.
- Añadir el mote cocido y tomar frío.

ATOLE

Bebida de origen prehispánico elaborada a base de maíz que se consume en México y toda Centroamérica. En su forma original es una cocción de granos de maíz en agua. Actualmente se suele elaborar con estos ingredientes:

- Harina de maíz (de 100 a 200 g por litro de líquido).
- Diversas frutas.
- Leche (puede ser de soja).
- Piloncillo, panela o azúcar de caña.
- Vainilla o canela.

La mezcla de ingredientes se calienta a fuego lento, sin que llegue a hervir, y se sirve caliente. El atole se toma como desayuno energizante, y se suele acompañar de tamales (masa de maíz rellena).

Existen diversas variantes de atole, por ejemplo:

- **Champurrado**: Es un derivado del atole que se obtiene añadiéndole cacao e hirviendo hasta que la mezcla se espese.
- **Chilate**: Al maíz tostado se le añade pimiento o morrón (chile), cacao en polvo, anís, jengibre y canela. Se sirve caliente con dulces típicos.



Emoliente peruano

Bebida medicinal del Perú a base de cebada y plantas medicinales, ejemplo de la mezcla de la cultura inca con la española. Se piensa que el emoliente ya era usado en el imperio inca, pero elaborado solamente con plantas medicinales. Y al llegar los españoles le agregaron los granos de cebada, las semillas de lino (linaza) y el limón para obtener así una bebida multicultural y completa.

Actualmente existen muchas variantes de emoliente, pero todas ellas tienen en común la cebada, el lino o linaza y las plantas medicinales. Se le puede añadir maca (*Lepidium meyenii*) para incrementar el vigor sexual, uña de gato (*Uncaria tomentosa*) para reforzar las defensas, u otras plantas medicinales.

El emoliente se toma principalmente caliente, pero también frío, tanto por la mañana en el desayuno como por la tarde.

Propiedades

- Diurético, previene los cálculos renales.
- Laxante.
- Digestivo.
- Baja el colesterol y previene la diabetes, gracias a la fibra soluble de la cebada (betaglucano) y de las semillas de lino (linaza), que retrasan la absorción de los azúcares.

Ingredientes de un emoliente tipo (para 4 raciones de 250 ml)

- 1 taza de cebada tostada
- 1 taza de semillas de lino (linaza)
- 6 hojas de boldo
- 1 taza de barbas de choclo (estigmas de maíz)
- 4 limones exprimidos
- Opcional: Membrillo y otras plantas medicinales

Elaboración

- En una olla con 1 litro de agua poner todos los ingredientes excepto el jugo de limón y hervir durante 1 hora o hasta que los granos de cebada se abran.
- Pasar por un colador.
- Añadir el jugo de limón.
- Endulzar a gusto, preferentemente con estevia, pero opcionalmente con melaza (miel de caña) o con miel de abejas (ver pág. 25).

Otras bebidas de cereales

- **Chicha morada** (pág. 80): Bebida no fermentada típica de Perú obtenida a partir del maíz morado. Es antioxidante y anticancerígena. Existen estas dos variantes de la chicha morada, igualmente sin alcohol:
  - **Chicha del oriente boliviano**: Elaborada con maíz morado y cacahuetes (maníes).
  - **Colada morada del Ecuador**: Además de maíz morado o negro, se le añaden arándanos andinos o mortiños y otras frutas que acentúan el color morado de la bebida volviéndola todavía más antioxidante que la chicha morada.
- **Horchata mexicana** (pág. 138): Elaborada a base de arroz, coco o almendras y canela. Se suele tomar en el desayuno como bebida energética y saludable. Muy recomendable en caso de diarrea.
- **Kurozu** (pág. 307): Bebida típica del Japón elaborada con arroz integral. Se le llama también vinagre negro y se usa como adelgazante.



Leches vegetales

Líquidos blancos cuyo valor nutritivo recuerda al de la leche de vaca, pero elaboradas con granos, semillas o tubérculos.



Leche de avellana

Más rica en ácidos grasos poliinsaturados y en vitamina E que otras leches vegetales. Contiene menos azúcares que la mayor parte de las leches. Recomendada en caso de dispepsia (mala digestión) y de diabetes.

Las leches vegetales, también llamadas horchatas o «bebidas de...», constituyen una alternativa saludable a la leche de vaca, tanto para niños como para adultos. Los **lactantes**, sin embargo, necesitan la leche materna por lo menos durante los seis primeros meses de vida, y ninguna otra bebida debe sustituirla, salvo las fórmulas lácteas cuando la lactancia materna es imposible.

Características comunes a todas las leches vegetales

- Todas contienen:
  - Proteínas y azúcares.
  - Ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (apenas presentes en la leche de vaca).
  - Vitamina E (la leche de vaca apenas la contiene).
  - Hierro (más que la leche de vaca), calcio (menos que la leche de vaca) y otros minerales.
- Todas carecen de:
  - Lactosa.
  - Gluten (excepto la de avena).
  - Colesterol.
  - Vitamina B_{12} (salvo las enriquecidas).

Leche de arroz

La más digestiva de todas las leches vegetales. Ideal en caso de gastritis, gastroenteritis, colitis y siempre que haya diarrea. Recomendada para los hipertensos. Es baja en grasa y en proteínas.



Leche de alpiste

El alpiste es la semilla de una planta ('Phalaris canariensis') usada como alimento para pájaros, que se cultiva en México y Oriente medio. Existen indicios científicos de su efecto favorable sobre la diabetes, la hipertensión arterial y el exceso de colesterol, pero se le atribuyen muchas propiedades sin fundamento.

Para elaborar la leche de alpiste se deben usar semillas que no contengan fibras de silicio en su cáscara, pues esas fibras pueden causar cáncer de esófago.



ELABORACIÓN DE LAS LECHES VEGETALES

1. Poner a remojo los granos, semillas o tubérculos (de 150 a 250 g para obtener 1 litro de bebida), usualmente durante una noche. Suelen ser suficientes 250 g.

2. Desechar el agua del remojo.

3. Opcionalmente, incorporar dátiles o pasas como fuentes de azúcares saludables (aproximadamente, un puñado por litro de agua).

4. Añadir una cierta cantidad de agua como para que cubra los granos, semillas o tubérculos, y triturarlos hasta obtener una pasta homogénea.

5. Colar mediante un filtro de paño o metálico.

6. Si se desea edulcorar, utilizar estevia (edulcorante no calórico); o bien melaza, azúcar integral, panela o piloncillo. Si se desea, añadir una pizca de canela o vainilla.





Horchata de chufa

Elaborada a partir de la chufa, pequeño tubérculo de la planta 'Cyperus esculentus', perteneciente a la misma familia botánica que el papiro. La región de Valencia (España) es famosa por su producción de chufas y su rica horchata.

Aporta, además de hidratos de carbono, grasas insaturadas, proteínas, vitaminas B y E y minerales como el calcio, el magnesio y el hierro.

Resulta muy digestiva por contener enzimas que facilitan la digestión. Recomendable en caso de diarrea o de colitis.

Otras leches vegetales

- Leche de soja (pág. 30).
- Leche de almendra (pág. 31).
- Leche de avena (pág. 32).
- Leche de quinoa (pág. 33).
- Leche de coco (pág. 222).

Leche de soja

La más popular de todas las leches vegetales y la más rica en proteínas. Recomendable usar la leche de soja envasada.

La leche o bebida de soja es la más nutritiva de todas las vegetales. Sus proteínas son completas y su grasa saludable gracias a su contenido en ácidos grasos omega-3.

Propiedades

Además de las comunes a todas las leches vegetales (pág. 28), la leche de soja:

- Contiene 15 veces más hierro que la leche de vaca.
- Suele estar enriquecida en calcio (la envasada), aportando la misma proporción que la leche de vaca (unos 120 mg por 100 ml). Existen marcas elaboradas con soja no transgénica.
- Está libre de hormonas animales, al contrario que la leche de vaca actual que contiene estrógenos y otras hormonas.
- Protege contra el cáncer de mama, contra el de próstata (dos de los más frecuentes) y contra la osteoporosis.
- No favorece las alergias, el asma y la producción de moco, como lo hace la leche de vaca.

Nutritiva y preventiva del cáncer

La leche de soja es la única de las vegetales cuyo valor nutritivo resulta comparable al de la leche de vaca, pero con muchas ventajas para la salud. Destaca su capacidad para prevenir el cáncer de mama y de próstata, particularmente cuando se toma desde la adolescencia.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene



Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
131	9,7 g	4,2 g	0,5 g	0,12 g	8 g	1,5 g
7%	11%	7%	2%	5%	16%	6%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Aclaraciones sobre los fitoestrógenos

- Aunque su nombre puede llevar a confusión, los efectos de los fitoestrógenos no son iguales a los de los estrógenos animales.
- Los fitoestrógenos de la soja no favorecen el cáncer, como infundadamente se dice en algunos medios, sino todo lo contrario, protegen contra él. Numerosas investigaciones de laboratorio y estudios epidemiológicos en humanos lo confirman.
- Las isoflavonas y otros fitoestrógenos se hallan ampliamente distribuidos en los alimentos vegetales. Todas las semillas los contienen en mayor o menos cantidad, especialmente las legumbres. Si los fitoestrógenos fueran peligrosos, los que consumen semillas en abundancia como parte de una alimentación saludable tendrían mayor riesgo de cáncer; pero la realidad muestra exactamente lo contrario.
- La mayoría de los estudios negativos respecto al uso alimentario de la soja se han realizados en animales, y no son aplicables a los humanos.
- Los fitoestrógenos de la soja y de otras semillas no tienen efectos feminizantes ni cancerígenos. Por el contrario, sí que los pueden tener los auténticos estrógenos que contiene la leche de vaca, cuyo consumo se halla relacionado con el cáncer de próstata.
- Las mujeres que han pasado un cáncer de mama pueden tomar soja y sus derivados en cantidades normales.

LECHE DE ALMENDRA

De sabor muy agradable y propiedades medicinales.

La leche o bebida de almendra es una alternativa más a la leche de vaca, especialmente cuando esta es causa de alergia o intolerancia. Sin embargo, aunque tiene ventajas sobre la leche de vaca, su valor nutritivo es inferior.

Algunas marcas comerciales enriquecen la leche de almendra con calcio y vitaminas A, D y B_{12}. El inconveniente es que suelen llevar mucho azúcar añadido.

Propiedades

Además de las comunes a todas las leches vegetales (pág. 28), la leche de almendra:

- Es rica en vitaminas del grupo B y en vitamina E.
- Es fuente de calcio, magnesio y potasio.
- Es digestiva.
- Resulta adecuada para reponer minerales tras una gastroenteritis o diarrea.
- Recomendada en caso de eccema infantil.
- Baja el colesterol.
- Es prebiótica: contribuye a regenerar la flora intestinal.

Ingredientes (para cuatro porciones de 250 ml)

- 250 g de **almendras**
- 4-6 **dátiles** o un puñado de **uvas pasas** sin semillas o dos cucharadas de melaza o de azúcar integral
- 4 tazas de **agua**
- ½ cucharadita de **canela** o **vainilla**

Elaboración

La misma que para las leches vegetales en general. Se pueden pelar las almendras antes de triturarlas escaldándolas con agua hirviendo.

Advertencia: Aunque con mucha menor frecuencia que la leche de vaca, las leches de soja, de avellana o de almendra pueden desencadenar reacciones alérgicas en personas sensibles.



Para los niños
La leche de almendra es muy recomendable para los niños en caso de diarrea o de eccema.

Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene

Calorías	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Sodio	Proteínas	Fibra
91	15 g	2,5 g	0 g	0,15 g	1 g	1 g
5%	17%	4%	0%	6%	2%	4%

de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Leche de avena

Aunque no es tan rica en proteínas y calcio como la leche de soja, resulta más digestiva y mejor tolerada por estómagos sensibles.

Aunque se encuentra en muchos comercios ya preparada, la leche o bebida de avena se puede elaborar fácilmente en casa. Aunque solamente aporta 1,2 g de proteínas por cada 100 g (la leche de vaca y la de soja alrededor de 3 g/100 g), la de avena resulta también nutritiva y muy digestiva.

Propiedades

Además de las comunes a todas las leches vegetales (pág. 28):

- Nutritiva: Fuente de proteínas y de vitaminas B.
- De más fácil digestión que la leche de vaca y que la de soja.
- Suavizante para el estómago e intestino.
- Generalmente bien tolerada por los que padecen intolerancia al gluten.
- No alergénica. Adecuada en casos de alergia a la leche de vaca o a la de soja.
- Rica en fibra soluble del tipo beta-glucano, de efecto prebiótico, que favorece el desarrollo de una flora intestinal equilibrada.
- Reduce el nivel de colesterol y de triglicéridos.
- Favorece la concentración mental y el trabajo intelectual.
- Ayuda a calmar la ansiedad por su ligero efecto sedante.



Cada porción (vaso o taza de 250 ml) contiene



de la CDO/GDA (Cantidad Diaria Orientativa) para un adulto

Ingredientes
(para cuatro porciones de unos 250 ml)

- 150 g (unas 10 cucharadas) de **copos de avena** crudos
- 4-6 **dátiles** o un puñado de **uvas pasas** sin semillas o dos cucharadas de **melaza** o de **azúcar integral**
- 4 tazas de **agua**
- ½ cucharadita de **canela**

Elaboración

- Poner la avena con los dátiles o pasas o azúcar y una taza de agua en la licuadora (batidora) y triturar hasta que se forma una pasta homogénea.
- Añadir el resto del agua, agitar, y dejar reposar de dos a cuatro horas.
- Pasar por un filtro de tela escurriendo bien.
- Añadir la canela y, opcionalmente, estevia.

La avena y el gluten

La avena es un cereal que en general no contiene gluten y resulta bien tolerado por los celíacos. Existen, sin embargo, raros tipos de avena que pueden causar intolerancia. Pero en general, ni los niños ni los adultos con enfermedad celíaca sufren efectos indeseables por el consumo regular de avena, siempre que se trata de granos de avena sin mezcla de trigo.[1]

La avena puede estar contaminada con trigo debido a que los granos de ambos cereales se mezclan durante la cosecha o procesamiento posterior.

- **Recomendación para celíacos**: Pueden consumir avena, pero conviene que el envase del producto esté etiquetado como libre de trigo y de gluten.

1 Kaukinen K, Collin P, Huhtala H, Mäki M. Long-term consumption of oats in adult celiac disease patients. Nutrients. 2013 Nov 6;5(11):4380-9. PMID: 24201240; PubMed Central PMCID: PMC3847736.

LECHE DE QUINOA

Una bebida muy nutritiva que viene de los Andes.

La quinoa es junto con la patata (papa), el alimento tradicional de los pueblos andinos. Sus granos se asemejan a los de los cereales, pero en realidad no es un cereal, pues no pertenece a la familia botánica de las Gramíneas, sino a la de las Amarantáceas, al igual que la espinaca. Sin embargo, la riqueza nutritiva de la quinoa supera a la de los cereales como el trigo o el arroz.

La quinoa es muy baja en grasa, por lo que se recomienda añadir a su leche un poco de aceite; y lecitina para favorecer su dispersión.

Propiedades

Además de las comunes a todas las leches vegetales (pág. 28):

- Aporta unas 100 calorías por cada taza de 250 ml.
- Es de fácil digestión, ya que no contiene ni lactosa ni gluten.
- Muy bien tolerada por los celíacos e intolerantes al gluten.
- Sus proteínas son de alta calidad biológica. Su proporción de aminoácidos es muy equilibrada, pues no tiene carencia relativa de lisina como ocurre con la mayor parte de los cereales.
- Efecto saciante, lo que contribuye a su efecto adelgazante.
- No alergénica. Adecuada en casos de alergia a la leche de vaca o a la de soja.
- Bajo índice glucémico, lo que la hace muy recomendable para los diabéticos.
- Reduce el nivel de colesterol.

Ingredientes
(para cuatro porciones de unos 250 ml)

- 1 taza de **quinoa**
- 4 tazas de **agua**
- 1 pizca de **sal**
- 1 cucharada de **lecitina de soja**
- 1 cucharada de **aceite de soja** o de **girasol**
- 1 cucharada de **sirope de agave** o **de arce**

Elaboración

- Poner la quinoa a remojo durante unas dos horas.
- Hacer hervir la quinoa en la misma agua durante dos o tres minutos, a fuego lento.
- Dejar enfriar y pasar por un filtro de tela.
- Añadir la sal, la lecitina de soja, el aceite y el sirope. Remover para que la mezcla sea homogénea.
- Se conserva dos o tres días en la nevera.



La leche de quinoa destaca por la calidad de sus proteínas, más completas que las de los cereales.

VINO Y CERVEZA SIN ALCOHOL

Alternativas saludables a la versión con alcohol de estas bebidas.

Quienes no quieren prescindir del sabor de ciertas bebidas habitualmente alcohólicas, como el vino o la cerveza, pueden hoy encontrar versiones desalcoholizadas de esas mismas bebidas.

VINO SIN ALCOHOL

El vino sin alcohol es una alternativa saludable al consumo de vino común. Se elabora eliminando el alcohol del vino fermentado. El vino sin alcohol se diferencia del jugo de uva (mosto) en que ha estado sometido a fermentación y en que apenas contiene azúcares.

Esta claro que el efecto cardioprotector del vino no se debe al alcohol, sino a los polifenoles procedentes de la uva. El vino sin alcohol, o mejor aún el jugo de uva (mosto), protege más el corazón que el vino sin mostrar ninguno de sus muchos inconvenientes.

Ventajas

- Está exento de los efectos negativos del alcohol (destrucción de neuronas, aumento del riesgo de cáncer y daño hepático, entre otros).
- Conserva el resveratrol y los polifenoles del vino.
- Al contrario que el vino con alcohol, el sin alcohol reduce el estrés oxidativo en la sangre y previene la arteriosclerosis o estrechamiento de las arterias.[1]



SANGRÍA SIN ALCOHOL (PÁG. 102)

Bebida mediterránea muy refrescante a base de mosto y trozos de fruta.

LICORES SIN ALCOHOL

Generalmente elaborados con una mezcla de productos químicos y sabores naturales y/o artificiales. No tienen propiedad medicinal alguna, aparte de carecer completamente de alcohol.

1 Stocker R, O'Halloran RA. Dealcoholized red wine decreases atherosclerosis in apolipoprotein E gene-deficient mice independently of inhibition of lipid peroxidation in the artery wall. Am J Clin Nutr. 2004 Jan;79(1):123-30. PubMed PMID: 14684408.

Cerveza sin alcohol

Una alternativa saludable a la cerveza común con alcohol.

Ventajas

- Ideal para hidratarse después de hacer deporte.
- Estimula la producción de amilasa y de otras enzimas digestivas, cosa que no hace la cerveza con alcohol u otras bebidas alcohólicas.[2]
- Previene la trombosis (formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos), mejor que la cerveza con alcohol, según un estudio de la *Deutsche Klinik fuer Diagnostik* (Alemania).[3]
- Favorece la producción de leche en las madres que amamantan.

2 Gerloff A, Singer MV, Feick P. Beer but not wine, hard liquors, or pure ethanol stimulates amylase secretion of rat pancreatic acinar cells in vitro. Alcohol Clin Exp Res. 2009 Sep;33(9):1545-54. PubMed PMID: 19485972.

3 Bassus S, Mahnel R, Scholz T, Wegert W, Westrup D, Kirchmaier CM. Effect of dealcoholized beer (Bitburger Drive) consumption on hemostasis in humans. Alcohol Clin Exp Res. 2004 May;28(5):786-91. PubMed PMID: 15166655.

Cócteles vírgenes (págs. 36-41)

Bebidas divertidas que, al no llevar alcohol, pueden tener efectos saludables.





Amargos

Los amargos, llamados también aperitivos amargos o *bitter*, son bebidas concentradas de sabor intenso elaboradas a base de plantas de sabor amargo (manzanilla, tomillo, poleo y otras). Los amargos sin alcohol, como el «Amargo serrano» argentino se toman con hielo o diluidos con agua fría, y tienen estos efectos beneficiosos:

- Cuando se toman antes de comer, abren el apetito.
- Aumentan la producción de jugos digestivos, incluida la bilis.
- Facilitan la digestión.
- Combaten la flatulencia (exceso de gases intestinales).

Advertencia: El «Amargo de angostura» (originario de Venezuela) y el «Fernet» (de origen italiano) son de fuerte graduación alcohólica (hasta un 45% de alcohol), por lo que no recomendamos su uso como bebida saludable.

CÓCTELES - 1

Los cócteles sin alcohol, también llamados «mocktails» o cócteles vírgenes, están de moda y tienen muchas ventajas sobre los cócteles tradicionales.

Los cócteles tradicionales se elaboran con licores, a menudo con varios de ellos combinados. Pero, afortunadamente, existen alternativas saludables sin alcohol a los cócteles, que algunos llaman *mocktails*.

La elaboración de un cóctel, tanto *con* como *sin* alcohol, requiere de una cierta habilidad y creatividad. Los cócteles sin alcohol son bebidas divertidas que pueden dar un toque alternativo a una reunión de amigos.

BLOODY MARY

El nombre de este cóctel, «María sangrienta», procede de la reina María I de Inglaterra (1516-1558), conocida como María Tudor, nieta de los Reyes Católicos de España. La reina María se hizo tristemente famosa por instaurar el catolicismo romano en Inglaterra, sometiendo el país a la autoridad papal y persiguiendo cruelmente a los protestantes.



Sabor fuerte
El BLOODY MARY virgen (sin alcohol) es una bebida de sabor fuerte y estimulante con todas las propiedades del jugo de tomate.

El cóctel BLOODY MARY original se elabora a base de tomate y vodka, pero podemos lograr una bebida sin alcohol y estimulante sin la necesidad de usar vodka.

Ingredientes (para una copa)

- 120 ml de **jugo de tomate**
- 1 cucharada de **jugo de limón**
- ¼ de cucharadita de **salsa Worcestershire** vegetariana total (ver recuadro).
- ¼ de cucharadita de **sal de hierbas**
- ¼ de cucharadita de **cayena**
- 2 cubos de **hielo**

Elaboración

- Incorporar todos los ingredientes en la coctelera y agitar.
- Servir en una copa adecuada, adornando con un tallo de apio y un gajo de limón.

Propiedades

- Aperitiva.
- Protectora del corazón.
- Anticancerígena.
- Moderada en calorías (unas 80 por copa de 125 ml).



Terremoto sin alcohol

Cóctel típico de la región de Santiago de Chile, usado para combatir el calor de la época estival. Si con la primera copa no es suficiente, se puede optar por tomar otras más pequeñas a las que se llama «réplicas»; o también se puede empezar por un «cataclismo» o por un «maremoto» del mismo cóctel, servido en jarras de gran tamaño.

Ingredientes

- Una rodaja (o una bola de helado) de **piña** (ananás)
- **Jugo de uva** (mosto) o vino sin alcohol
- Un chorro de jarabe de **granadina**.

Elaboración

- Mezclar los ingredientes en una coctelera.
- Servir en una copa adecuada decorada con media rodaja de piña (ananás).

Propiedades

- Energizante.
- Antianémica.
- Moderada en calorías (unas 90 por copa de 125 ml).

Salsa Worcestershire vegetariana total

La salsa Worcestershire, muy popular en Inglaterra, puede también hacerse sin ingredientes de origen animal como las anchoas, que forman parte de la composición original. Aunque la presencia de vinagre no la hacen muy saludable, la salsa Worcestershire puede usarse esporádicamente y en pequeña cantidad para amenizar ciertas bebidas o platos.

Ingredientes

- ½ taza de **vinagre de manzana**
- 2 cucharadas de **salsa de soja**
- 2 cucharadas de **agua**
- 1 cucharada de **azúcar moreno**
- ¼ de cucharadita de **jengibre** en polvo
- ¼ de cucharadita de **mostaza** (seca o en polvo)
- ¼ de cucharadita de **cebolla** en polvo
- ¼ de cucharadita de **ajo** en polvo (o medio diente de ajo machacado)
- ⅛ de cucharadita de **canela** en polvo
- ⅛ de cucharadita de **cayena** en polvo

Elaboración

- Colocar todos los ingredientes en un recipiente y calentar hasta la ebullición.
- Cocer a fuego lento durante unos minutos, removiendo sin cesar, hasta que el volumen se reduzca a la mitad.
- En la nevera se puede conservar durante tres meses en un recipiente. cerrado.



Consejos para elaborar un buen cóctel



Cócteles - 2

Un cóctel combina acertadamente varias bebidas de sabores diferentes para dar como resultado otra bebida con un nuevo sabor y aroma.

Piña colada virgen

La Piña colada es la bebida típica de Puerto Rico y de muchas islas del Caribe. La versión sin alcohol que ofrecemos es nutritiva y digestiva, además de deliciosa y refrescante.

Ingredientes (para tres copas de 125 ml)

- 1 taza de **jugo de piña** (ananás)
- ½ taza de **crema** (nata) o **leche de coco**
- 1 **plátano** (banana)
- ½ taza de **hielo picado**

Elaboración

- Introducir los ingredientes en la licuadora (batidora) y batir hasta que adquieran una textura algo densa.
- Endulzar al gusto (no resulta necesario).
- Decorar la copa con una rodaja de piña (ananás) y una cereza en almíbar.
- Opcionalmente, escarchar el borde de la copa con coco rallado.
- Servir en copas frías y beber con pajilla (cañita).

Propiedades

- Digestiva.
- Antiácida.
- Energizante (unas 162 calorías por copa de 125 ml.)



San Francisco virgen

El San Francisco virgen (sin alcohol) es una deliciosa bebida muy saludable, antioxidante y rica en vitamina C.

Ingredientes (para tres copas de 125 ml)

- ½ taza de **jugo de melocotón**
- ½ taza de **jugo de piña** (ananás)
- ½ taza de **jugo de naranja**
- Jarabe de **granadina**
- **Hielo** picado y en cubitos

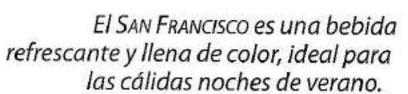
Elaboración

- Colocar los cubitos de hielo en la coctelera y añadir los jugos de melocotón, piña (ananás) y naranja a partes iguales.
- Agitar la coctelera hasta que esté todo bien mezclado y las manos se enfríen.
- Escarchar el borde de la copa con una mezcla de azúcar y jarabe de granadina.
- Colocar hielo picado en la copa y verter el contenido de la coctelera sin abrir del todo, quitando solo el tapón para filtrar el cóctel.
- Añadir el jarabe de granadina.
- Decorar la copa con una rodaja de naranja y una guinda.

Propiedades

- Antioxidante.
- Vitamínica.
- Anticancerígena.
- Moderada en calorías (unas 78 por copa de 125 ml).

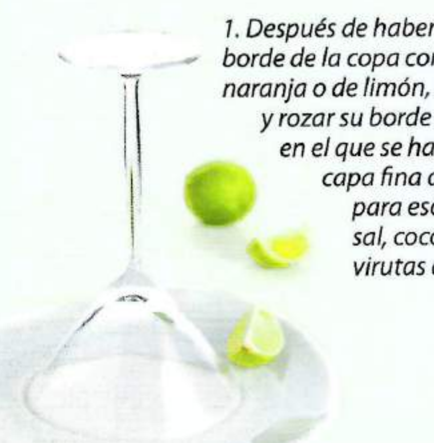




El San Francisco es una bebida refrescante y llena de color, ideal para las cálidas noches de verano.

Escarchado de la copa

El escarchado consiste en decorar el borde de la copa de cóctel con azúcar o sal, según el tipo de bebida. Normalmente el escarchado se hace añadiendo canela o jugo de granadina al azúcar. En algunos cócteles como el Bloody Mary se hace con sal y un poco de chile en polvo.



1. Después de haber humedecido el borde de la copa con una rodaja de naranja o de limón, invertir la copa y rozar su borde contra un plato en el que se ha colocado una capa fina del producto para escarchar (azúcar, sal, coco rallado, virutas de chocolate...).



2. Mantener la copa refrigerada hasta el momento de servir.

Cóctel de algarrobina

Como en todas las bebidas de esta obra, ofrecemos la versión saludable sin alcohol del cóctel de algarrobina.

Este cóctel, típico del Perú, tiene como ingrediente principal la algarrobina, un jarabe sabroso y nutritivo obtenido de la algarroba peruana. La algarroba peruana, de color claro, procede del árbol llamado algarrobo pálido o americano (*Prosopis pallida*) perteneciente a la familia botánica de las Leguminosas, la misma que el algarrobo mediterráneo (*Ceratonia siliqua*).

Ingredientes (para seis copas de 125 ml)

- 5 cucharadas de **jarabe de algarrobina**
- 1 taza de **leche de soja** (*Alternativa*: **leche de vaca** evaporada)
- 3 cucharadas de **leche** o **crema de coco** (la receta original se elabora con dos yemas de huevo, pero no es recomendable usar huevo crudo)
- 2 cucharadas de **melaza** o de **miel**
- 8 cubitos de **hielo**
- **Canela** molida

Elaboración

- Licuar (batir) todos los ingredientes excepto el hielo y la canela. También se puede usar una coctelera para agitar y mezclar los ingredientes.
- Agregar los cubos de hielo y seguir licuando hasta que estén bien triturados.
- Servir en las copas y espolvorear un poco de canela en la superficie.

Propiedades

- Nutritiva.
- Antihipertensiva.
- Antianémica.
- Moderado en calorías (unas 70 por copa de 125 ml).

Cócteles - 3

Los cócteles virgen son unos refrescos muy adecuados para una noche de verano.

Mojito virgen

El mojito es una bebida de tipo cóctel muy refrescante típica de Cuba, que puede también elaborarse sin alcohol, llamándose entonces Mojito virgen.

Ingredientes (para una copa de 150 ml)

- 8 hojas de **menta o hierbabuena**
- 1 rodaja fina de **jengibre**
- **1 lima** exprimida
- 1 cucharada de **azúcar moreno**
- 60 ml (unas 2 onzas) de **jugo de piña**
- 60 ml (unas 2 onzas) de **agua mineral con gas** (preferible a la soda)
- Hielo picado

Elaboración

- Poner la menta o hierbabuena, el jugo de lima, el jengibre y el azúcar en un mortero y machacarlos para que se mezclen bien y la menta suelte su esencia.
- Verter la mezcla anterior en una copa o vaso.
- Añadir el hielo, el jugo de piña y el agua mineral.
- Decorar con una hoja de menta y un gajo de lima.
- El borde de la copa o vaso se puede humedecer con la lima y escarchar con azúcar moreno (ver pág. 39).

Propiedades

- Digestiva.
- Sedante.
- Antihipertensiva.
- Moderada en calorías (unas 70 por copa de 125 ml).



Pisco sour virgen

El pisco sour es el cóctel nacional de Perú que se elabora con aguardiente de uvas cultivadas en los departamentos de la costa peruana. Pero, lamentablemente, su alta graduación alcohólica (entre el 38% y el 48%) lo hacen perjudicial para la salud. Por eso proponemos una alternativa saludable sin alcohol, el Pisco sour virgen.

Ingredientes
(para una copa de unos 200 ml)

- 125 ml (unas 4 onzas) de **mosto** de uva sin alcohol
- Dos cucharadas de **jugo de limón**
- 1 cucharada de **jarabe de goma** (almíbar con goma arábiga)
- La mitad de la **clara** de un huevo
- 2 cubitos de **hielo**

Elaboración

- Poner todos los ingredientes en una coctelera o licuadora (batidora) y batir de 5 a 10 segundos.

Propiedades

- Antianémica.
- Tonificante.
- Energizante (unas 190 calorías por copa de 200 ml).

Caipirinha sin alcohol

Ver en Limonadas, página 244.



LECHE DE VACA

Una bebida muy adecuada para los terneros.



La leche de vaca es una de las bebidas más consumidas en los países occidentales. Su valor nutritivo es muy elevado, pues aporta 18 de los 22 nutrientes más importantes.

Sin embargo, el hecho de que la leche de vaca sea nutritiva no resulta suficiente como para considerarla saludable. No hay duda de que la leche de vaca es recomendable para los terneros, pues ha sido diseñada para ellos. Precisamente por eso, la leche de vaca contiene unas tres veces más proteínas y unas cuatro veces más calcio que la leche materna humana.

Pero, por muy rica en nutrientes que sea, la leche de vaca no resulta apropiada para los humanos, y no se la puede recomendar como bebida saludable, ni para los niños,[1] ni por supuesto para los adultos.

INCONVENIENTES DE LA LECHE DE VACA

De difícil digestión para muchos niños y adultos, mal tolerada debido al azúcar que contiene (la lactosa), causante de alergias, pobre en hierro... Cada vez son más los estudios que relacionan el consumo de leche de vaca con los accidentes cerebrovasculares, la enfermedad coronaria, el cáncer de endometrio, de ovario y de próstata, y con la osteoporosis.

1 Ver la obra del mismo autor *Sanos y fuertes: Guía de alimentación para las madres, los niños y los adolescentes*, págs. 99 y 216.

Efectivamente, las fracturas óseas son más frecuentes en las personas que consumen abundante leche de vaca, en contra de lo que se venía diciendo; y no solamente las fracturas, sino también las enfermedades cardiovasculares, el envejecimiento y la mortalidad en general aumentan en proporción al consumo de leche.

Estos inconvenientes de la leche de vaca han sido confirmados por uno de los mayores estudios realizados en todo el mundo sobre los efectos de su consumo, publicado por el *British Medical Journal*, después de seguir a unas 100.000 personas durante 20 años.[2]

Como otras investigaciones ya habían señalado, la ingesta de leche de vaca en la edad adulta no favorece la mineralización de los huesos ni protege contra la osteoporosis, sino al contrario: cuánta más se bebe, mayor es el riesgo de fractura ósea.

2 Michaëlsson K, Wolk A, Langenskiöld S, Basu S, Warensjö Lemming E, Melhus H, Byberg L. Milk intake and risk of mortality and fractures in women and men: cohort studies. BMJ. 2014 Oct 28;349. PubMed PMID: 25352269.

Huesos fuertes
Las leches vegetales, particularmente la de soja, sí que favorecen la mineralización del esqueleto y protegen contra la osteoporosis.



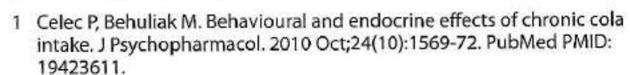
REFRESCOS

Quizás refresquen, pero ni quitan la sed ni contribuyen a la salud.

Los llamados refrescos, sodas o gaseosas están elaborados a base de azúcares refinados como el jarabe de maíz (alto en fructosa), colorantes, extractos y gas carbónico. Su consumo habitual es causa de diversos efectos indeseables, entre los que destacan:

- Diabetes.
- Obesidad.
- Enfermedades renales, especialmente en el caso de los refrescos de cola.[1]
- Baja densidad mineral ósea.
- Osteoporosis.

El estudio Framingham sobre la osteoporosis mostró que las mujeres que consumen un refresco de cola al día, aunque sea sin cafeína o sin azúcar, tienen un 5,4% menos de densidad mineral ósea que las mujeres que toman menos de un refresco de cola al mes.[2] El ácido fosfórico que estas bebidas contienen es el principal responsable de su efecto descalcificador.



1 Celec P, Behuliak M. Behavioural and endocrine effects of chronic cola intake. J Psychopharmacol. 2010 Oct;24(10):1569-72. PubMed PMID: 19423611.

2 Tucker KL, Morita K, Qiao N, Hannan MT, Cupples LA, Kiel DP. Colas, but not other carbonated beverages, are associated with low bone mineral density in older women: The Framingham Osteoporosis Study. Am J Clin Nutr. 2006 Oct;84(4):936-42. PubMed PMID: 17023723.



Beber refrescos, un riesgo para la salud
Existen muchas bebidas refrescantes y saludables como para tener que recurrir a los refrescos elaborados a base de ingredientes artificiales.

Los refrescos azucarados con gas aceleran el envejecimiento

Un estudio realizado en la Universidad de California (Estados Unidos) con 5.309 personas ha puesto de manifiesto que el consumo habitual de refrescos azucarados con gas produce cambios en el ADN relacionados con el envejecimiento.[1]

Concretamente, una lata de 330 ml (12 oz) de refresco azucarado y efervescente (incluidos los refrescos de cola) al día, acorta los telómeros (una parte de los cromosomas relacionada con la longevidad) en una proporción equivalente al paso de 4,6 años. Este envejecimiento celular acelerado se produce por la combinación de azúcar y gas en la misma bebida, y predispone a enfermedades degenerativas como la diabetes, las cardiopatías y el cáncer.

Por el contrario, el mismo estudio mostró que el consumo de jugos de fruta incrementa la longitud de los telómeros de los cromosomas y, por lo tanto, aumenta la longevidad.



1 Leung CW, Laraia BA, Needham BL, Rehkopf DH, Adler NE, Lin J, Blackburn EH, Epel ES. Soda and Cell Aging: Associations Between Sugar-Sweetened Beverage Consumption and Leukocyte Telomere Length in Healthy Adults From the National Health and Nutrition Examination Surveys. Am J Public Health. 2014 Oct 16:e1-e7. PubMed PMID: 25322305.

Café, té, mate y guaraná

Bebidas con cafeína, un alcaloide psicoactivo especialmente nocivo para mujeres embarazadas y niños.

Las bebidas con cafeína son unas de las más consumidas en todo el mundo, y gozan de una promoción patrocinada por grandes compañías comerciales. Sin embargo, a pesar de algunos estudios que muestran efectos positivos del café y del té, la realidad es que se trata de bebidas con numerosos inconvenientes bien documentados, aunque poco divulgados.

Inconvenientes de las bebidas con cafeína

Estos son algunos de ellos:

- Trastornos del sueño.
- Gastritis y reflujo gastroesofágico (ardor de estómago).
- Ansiedad e hiperactividad (particularmente en niños).
- Arritmias cardíacas.
- Anemia (el café y el té interfieren con la absorción del hierro *no hem*).
- Pérdida de calcio con la orina.
- Trastornos de la gestación.
- Dependencia física y psicológica, posiblemente su efecto más indeseable, manifestada por:
  - Necesidad de aumentar la dosis para obtener los mismos efectos, lo que se conoce como tolerancia.
  - Síndrome de abstinencia al suspender el consumo.

La sensibilidad a la cafeína depende de factores hereditarios, lo que explica por qué a algunas personas les afecta más que a otras.

Por todo ello, las bebidas con cafeína no pueden ser consideradas saludables y, si es que se usan, debiera ser excepcionalmente, en casos muy concretos, pero no de forma habitual.

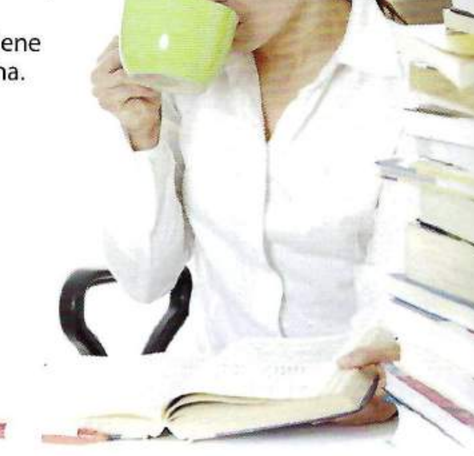
Existe una **cura de desintoxicación de la cafeína** (ver pág. 252), recomendable a todos los que resultan perjudicados por el consumo de café, té, mate u otras bebidas con cafeína.

Café

El efecto protector del café se debe a los polifenoles antioxidantes que contiene, pero solo se manifiesta cuando se toman menos de tres tazas diarias. No existe una relación dosis-respuesta lineal, a diferencia de lo que ocurre con las bebidas verdaderamente saludables.

Pero existen muchas fuentes vegetales de antioxidantes, más efectivas que el propio café y sin sus inconvenientes.

- Una taza de café contiene unos 100 mg de cafeína.



Efecto subjetivo
Bajo el efecto del café el estudiante lee más páginas y le parece avanzar más rápido, en realidad retiene y asimila menos conocimientos.
Ya se había comprobado antiguamente que las mecanógrafas pueden teclear más rápido después de tomar café, pero también cometen más errores.

Alternativas a las bebidas con cafeína

El café, el té, el mate y otras bebidas con cafeína no proporcionan ningún beneficio que no pueda obtenerse de otras bebidas con efecto antioxidante, pero no adictivas, como estas:

- Malta (pág. 26) o achicoria («café de cereales»).
- Té rooibos (pág. 306): Antioxidante, digestivo, no contiene cafeína, fuente de hierro, no precisa edulcorante.
- Infusiones de plantas medicinales.
- Café descafeinado.
- Jugos de frutas y verduras.

Té

El té, al igual que el mate, es una infusión obtenida a partir de las hojas de la planta, mientras que el café se obtiene mediante la torrefacción a alta temperatura (más de 200 °C) de las semillas. Esto hace que el té y el mate sean más ricos que el café en polifenoles antioxidantes, que lentifican la absorción de la cafeína y neutralizan parcialmente sus efectos indeseables. Así se explica que el té y el mate tengan menos efectos peligrosos que el café.

Una taza de té puede ser beneficiosa como medicamento en caso de nauseas, diarrea o mareo.

- Una taza de té negro contiene unos 50 mg de cafeína.
- Una taza de té verde contiene unos 40 mg de cafeína.





Antioxidante, pero innecesario

Aunque el té es un buen antioxidante, no resulta necesario consumirlo. Existen otras muchas plantas antioxidantes sin los efectos indeseables de la cafeína.

Kombucha

Té fermentado alto en azúcar. Además de cafeína, contiene alrededor de un 2% de alcohol etílico.

Guaraná

Con la denominación de Guaraná se entiende la bebida sin alcohol gasificada o no, preparada con el polvo de las semillas de la planta trepadora *Paullinia cupana*.

Se usa como estimulante para deportistas y como adelgazante. Puede causar hipertensión arterial, arritmias cardíacas e insomnio.

- Un vaso de bebida de guaraná contiene unos 40 mg de cafeína.



Mate

Bebida muy popular en Sudamérica obtenida de las hojas de la planta *Ilex paraguayensis*.

El mate es un estimulante del sistema nervioso que, al igual que el café o el té, puede proporcionar un alivio momentáneo en caso de fatiga mental o física. Se emplea también en dietas de adelgazamiento.

Debido a que se bebe muy caliente, su consumo se asocia con cáncer de esófago.

Existen alternativas tanto o más eficaces que el mate y sin sus efectos adictivos, que se manifiestan principalmente con cefalea y malestar al dejar de consumirlo.

Tereré

Bebida típica de Paraguay a base de hierba mate (*Ilex paraguayensis*), hierbas aromáticas como el cedrón (*Aloysia triphylla*), la menta (*Mentha piperita*) o el cocu (*Allophyllus edulis*) y, opcionalmente, jugo de cítricos.

Aunque contiene hierba mate, el tereré tiene algunas particularidades que lo diferencian del mate clásico:

- Se toma frío, con lo que resulta muy refrescante y sin riesgo de lesionar el esófago.
- Contiene bastante menos cafeína que el mate.
- Las otras plantas que contiene le confieren más propiedades medicinales.

Bebidas Energizantes

Altas en cafeína y azúcar. Resultan peligrosas para las personas sensibles a la cafeína.

- Una lata de bebida energizante contiene unos 80 mg (o más) de cafeína.

Combinación peligrosa

Las bebidas energizantes combinadas con el alcohol tienen efectos muy tóxicos sobre el sistema nervioso y pueden llegar a provocar una parada cardíaca.



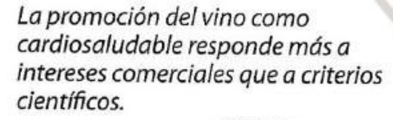
Bebidas alcohólicas

No existe un consumo mínimo seguro de alcohol. Cualquier cantidad tiene efectos perjudiciales para la salud física y mental.

Desde que Noé plantó una viña y se embriagó con el jugo fermentado de la uva, las bebidas alcohólicas no han cesado de causar todo tipo de desgracias a la humanidad. Actualmente, sabemos que las bebidas alcohólicas son causa de:

- Cáncer de boca, esófago, estómago y mama, entre otros.
- Cirrosis hepática y otras alteraciones del hígado.
- Accidentes de tráfico.
- Conducta violenta.
- Trastornos neurológicos y psiquiátricos.

La única conducta segura y saludable es la tolerancia cero. Los muchos riesgos de su consumo no compensan de ninguna manera los beneficios atribuidos a bebidas de baja graduación, como el vino o la cerveza.



Ninguna bebida alcohólica es saludable

La promoción del vino como cardiosaludable responde más a intereses comerciales que a criterios científicos.

Alcohol y cáncer

Mientras que algunos estudios muestran que dosis moderadas de bebidas alcohólicas pueden tener un efecto protector sobre el corazón en determinados grupos de población, no ocurre lo mismo con el cáncer. Todas las investigaciones muestran que, incluso en dosis moderadas o bajas, el alcohol aumenta el riesgo de cáncer.

Uno de los estudios que más claramente ha mostrado el efecto cancerígeno del alcohol en dosis moderadas o bajas se ha llevado a cabo con más de 350.000 europeos de ocho países. Los resultados muestran que los cánceres de esófago, estómago, hígado, mama, entre otros, son significativamente más frecuentes en bebedores moderados. En este estudio, publicado en el *British Medical Journal*,[1] se dice que no existe un nivel mínimo de consumo de alcohol por debajo del cual disminuya el riesgo de cáncer, y que el efecto neto del alcohol a cualquier dosis es dañino.

Por lo tanto, no se debería recomendar el consumo de bebidas alcohólicas como el vino tinto con el objetivo de reducir la mortalidad cardiovascular, pues su supuesto efecto cardioprotector queda anulado por el aumento que causa en cuanto al riesgo de cáncer.

1 Schütze M, Boeing H, Pischon T, *et al.* Alcohol attributable burden of incidence of cancer in eight European countries based on results from prospective cohort study. *BMJ.* 2011 Apr 7;342:d1584. PubMed PMID: 21474525.

Algunas bebidas alcohólicas

La presencia de ingredientes vegetales como frutas o plantas medicinales en algunas bebidas alcohólicas no les confiere ninguna propiedad medicinal.

- **Absenta**: Bebida alcohólica de alta graduación de origen europeo elaborada con varias hierbas, principalmente el ajenjo (*Artemisia absinthium*). Está prohibida en muchos países por ser muy tóxica para el sistema nervioso.
- **Aguardiente**: Bebida alcohólica destilada de cualquier jugo vegetal fermentado con una graduación del 30% al 60%.
- **Amarula**: Licor cremoso típico de Sudáfrica elaborado a partir de los frutos del árbol llamado marula o árbol elefante *(Sclerocarrya birrea)*. El amarula tiene fama de afrodisiaco, aunque la realidad es que debido a su contenido en alcohol (17%) actúa más bien como un inhibidor de la capacidad sexual.
- **Anís**: Bebida destilada a partir de los frutos del anís verde (*Pimpinella anisum*), de alta graduación alcohólica (entre el 38% y 70%).
- **Brandy**: Aguardiente obtenido por destilación del vino, que alcanza hasta el 60% de graduación alcohólica. El coñac es una de las variedades más conocidas.
- **Cachaza**: Bebida brasileña obtenida por destilación del jugo de la caña de azúcar fermentado. Graduación entre el 38% y el 51%.
- **Caña**: Bebida con graduación alcohólica del 35% al 54% obtenida por la fermentación alcohólica y posterior destilación de la melaza (miel de caña), a la que se puede añadir azúcar y/o caramelo. La caña argentina y la caña paraguaya son dos de las variantes más conocidas.
- **Chicha**: Se llama así en Latinoamérica a diversas bebidas obtenidas por la fermentación alcohólica del maíz o de ciertas frutas. La mayor parte de los tipos de chicha lleva alcohol, pero no la CHICHA MORADA (ver págs. 26 y 80) que es muy saludable.
  - Presencia de alcohol metílico en la chicha. Debido a que para obtener la chicha se utilizan métodos rústicos de fermentación, es habitual que contenga una cierta proporción de alcohol metílico, más tóxico incluso que el alcohol etílico. El alcohol metílico, incluso en pequeñas dosis, produce deterioro cerebral irreversible y daña especialmente al nervio óptico, causando ceguera.
- **Guarapo**: Bebida típica de Colombia, Centroamérica y el Caribe a base de jugo de caña de azúcar fermentado. Se le puede añadir también maíz. Aunque existe una versión no fermentada del guarapo, en la mayor parte de los casos contiene una cierta cantidad de alcohol (hasta el 7%). El consumo habitual de guarapo fermentado es causa de cirrosis hepática. Interesante saber que en la isla canaria de La Gomera, el guarapo se elabora cociendo a fuego lento la savia de la palmera canaria (*Phoenix canariensis*), y no contiene alcohol.
- **Ginebra**: Obtenida por destilación de la cebada con bayas de enebro y otras plantas aromáticas. Graduación alcohólica del 43% al 47%.
- **Hidromiel**: Bebida alcohólica obtenida por fermentación de una mezcla de agua y miel. Su graduación va del 10% al 15%.
- **Mezcal**: Licor mexicano obtenido por destilación de las pencas de agave o maguey, con una graduación alcohólica superior al 45%.
- **Pisco**: Licor típico peruano obtenido por destilación del vino con una graduación alcohólica del 43%.
- **Ron**: Obtenido por fermentación y destilación del jugo de la caña de azúcar. Graduación alcohólica del 40%.
- **Tequila**: Similar al mezcal con una graduación del 55% o más.
- **Vodka**: Obtenido por fermentación de cebada, trigo o patata (papa), con una graduación alcohólica del 40%.
- **Whisky**: Obtenido por la destilación de malta de cebada o de otros cereales fermentada, con una graduación alcohólica del 40% al 62%.









EL PODER MEDICINAL DE LOS JUGOS

El estilo de vida contemporáneo está deteriorando cada vez más la salud de las personas. A pesar de contar con más y mejores recursos económicos, hoy millones de seres humanos enfrentan serios problemas en el área sanitaria que son evitables. Por eso, es necesario descubrir el poder medicinal de las bebidas, las cuales, además de deleitarnos con sus exquisitos sabores, favorecen el bienestar del cuerpo y ayudan a combatir y prevenir muchos trastornos.







